



ÖZ DİSİPLİN



**ADALET İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

Disiplin Nedir?



Disiplin, bireyin içinde yaşadığı topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin tümü olarak tanımlanmaktadır.

1-Dış disiplin (başkalarının koyduğu disiplin)

2-Öz disiplin / İç disiplin (kendi kendine disiplin)



Öz Disiplin Nedir??



Öz disiplin, bir hedef belirleyip o hedefe ulaştıracak davranışları yapmak ve istikrar sağlayabilmektir.



Öz disiplin, hedefe ulaşma sürecinde yaşanan zorluklar karşısında **vazgeçmemektir.**



TAVŞAN İLE KAPLUMBAGA



HİKAYEDEN ÇIKARILACAK DERS

Sonuç; disiplinli, planlı hareket eden kaplumbağa başarılı bir sonuç elde ederken yeteneklerine güvenip plansız davranan tavşan başarılı olamadı.

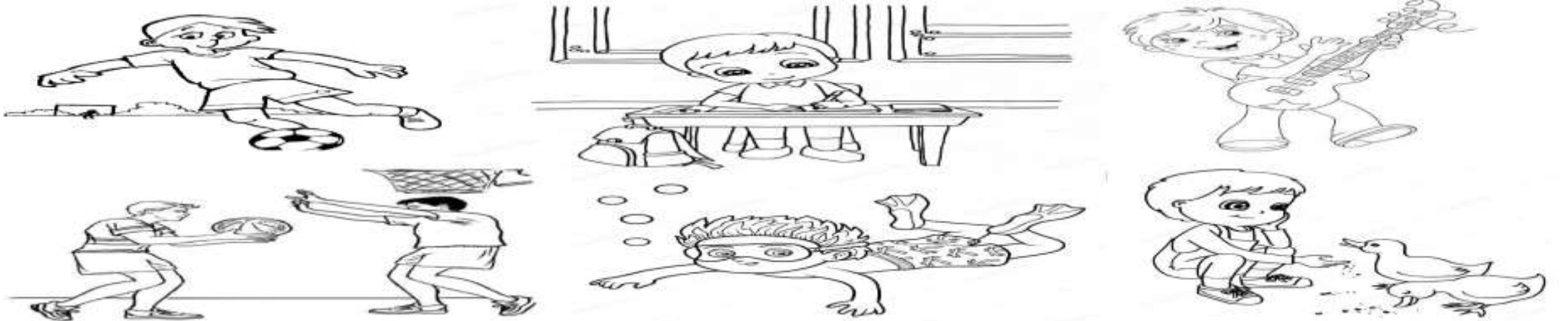
Demek ki, özgüven iyidir, ama öz disiplin daha iyidir. Kendi kendini disipline edemeyenler, yetenekleri ne kadar fazla olsa da amaçlarına ulaşmakta zorlanırlar.

(Tavşan: Özgüven)

(Kaplumbağa: Özgüven ve Öz disiplin)

ÖZ DİSİPLİN KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

1.Yetenek ve ilgilerinizi keşfedin: Öz disiplin becerisi geliştirmenin en önemli adımı kişinin kendisini tanımasıdır. Yeteneklerinin ve ilgilerinin farkında olmasıdır. Neleri iyi yapıp neleri iyi yapamadığınızı bilmek hedef belirlerken, planlama yaparken göz önünde bulundurmanız gereken en önemli faktördür.



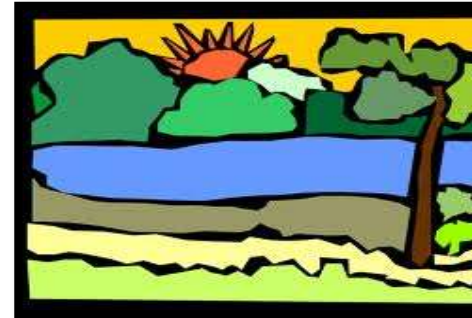
ÖZ DİSİPLİN KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



2. Hedef belirleyin: Hedef belirleme bize yön verir. Ayrıca, belirli bir günde yapılması gerekenler görerek dikkat dağınıklığından kaçınmamıza yardımcı olur.

Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapabilirsiniz.

- - *Erken yatıp ve erken kalkacağım ve düzenli olacağım.*
- - *Ödevlerimi zamanında yapacağım.*
- - *Aileme yardımcı olacağım.*
- - *Doğaya ve canlılara karşı saygılı olacağım.*
- - *Arkadaşlarıma karşı nazik ve kibar davranacağım.*
- - *Teknolojik oyunlarına en fazla 30 dk. zamanı ayıracağım.*
- - *Günlük sayfa kitap okuyacağım.*
- - *Dişlerimi günlük mutlaka fırçalayacağım.*
- - *Asla pes etmeyeceğim. vb.*



ÖZ DİSİPLİN KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

3. Zamanınızı planlayın: Zaman yönetimi günü daha verimli kullanmanızı sağlar.

Zaman tuzakları şöyle sıralanabilir:

- Öncelikleri belirleyememek ve sıralayamamak
- Erteleme ve oyalanma
- Hayır diyememek
- Dağınık ortam
- Teknolojiyi dikkatli kullanmama



SORUMLULUK BİLİNCİMİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

4. Pes etmeyin, ısrarcı olun:



Öz disiplin kas gibidir



Kullanılmazsa zayıflar ve kötüleşir, sürekli kullanıldığında ise güçlenir.

SORUMLULUK BİLİNCİMİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

5



SORUMLULUK BİLİNCİMİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

6

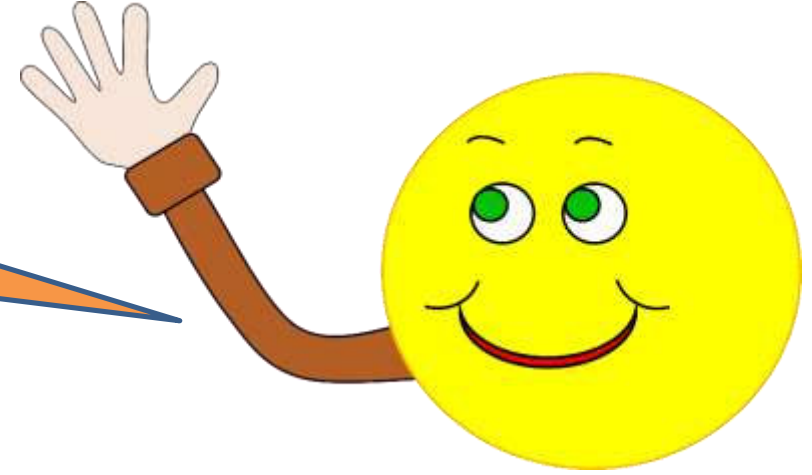
YETERİNCE
UYUYOR MUSUN?



Kaliteli bir uyku çekmek, hem daha disiplinli olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir. Kaygılarınız azalır, dikkatinizi toparlarsınız, karar verme yeteneğiniz güçlenir.



EN SONUNDA
BAŞARDIĞINIZDA ...



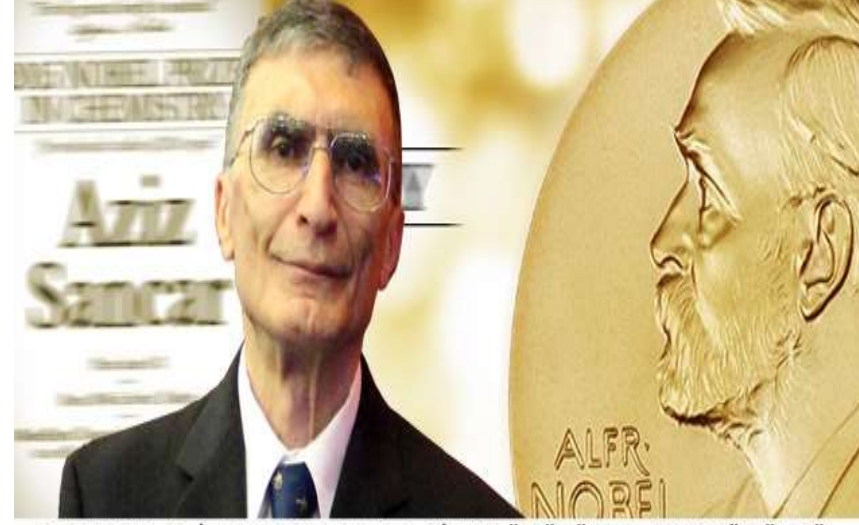
Kendinizi ödüllendirin!



Öz Disiplin Sahibi Olmanın Faydaları

- Öz disiplin sahibi bireyler, kendi düşüncelerini ve duygularını kontrol eder. Daha sonra pişmanlık duyacağı şeyleri yapmaz.
- Kendi yeteneklerini fark eder ve ona göre kendini daha fazla geliştirir. Kendisi olmaktan mutluluk duyar.
- Tembellikten uzak daha çalışkan ve başarılı bir insan olur.

BİZE İLHAM VEREN ÖZ DİSİPLİN ÖRNEKLERİ



PROF. DR. AZİZ SANCAR NOBEL KİMYA ÖDÜLÜNE LAYIK GÖRÜLDÜ...

NOBEL ÖDÜLÜ BİR TÜRK'E VERİLDİ

